

# O que é considerado «normal» em termos de amamentação?



## Qual a frequência e a duração?

Os bebés avaliados neste estudo tinham as seguintes características:

- I 1–6 meses de idade
- I Bebés de termo perfeitamente normais
- I Amamentação exclusiva em livre demanda
- I Crescimento de acordo com os gráficos de crescimento da Organização Mundial da Saúde



4–13

Número de sessões de amamentação por dia



12–67 minutos

Duração média de uma sessão de amamentação



## Qual a quantidade?

Os bebés esvaziam a mama uma vez por dia, mas geralmente eles alimentam-se à vontade e param de mamar quando já não querem mais ou querem mudar para a outra mama.

- I Numa única mama, o volume médio que um bebé bebe é 75 ml (intervalo: 30–135 ml)
- I É normal que uma mama produza mais leite que a outra



67 %

Uma sessão de alimentação remove, em média, 67% do leite da mama



54–234 ml

Quantidade média de leite consumido numa sessão de amamentação (1 ou 2 mamas)



## Uma mama ou as duas?

Os bebés têm padrões de alimentação variados:

- I 30% alimenta-se sempre de apenas uma mama
- I 13% alimenta-se sempre das duas mamas e
- I 57% varia!



30% uma mama  
13% duas mamas  
57% ambos



## É normal que o bebé se alimente durante a noite



64% Dia e Noite  
36% Apenas durante o Dia

- I A maioria (64%) dos bebés mama de dia e de noite
- I Estes bebés repartem a ingestão de leite de forma uniforme ao longo das 24 horas



28% Manhã  
28% Tarde  
24% Fim de tarde  
20% Noite

- I Apenas 36% dos bebés não se alimenta à noite (das 22:00 às 04:00)
- I Estes bebés mamam muito de manhã



## Os meninos e as meninas bebem o mesmo?

Os meninos bebem mais que as meninas! Os bebés do sexo masculino bebem, em média, mais 76 ml que os bebés do sexo feminino.

Ao longo do dia, o volume médio de leite consumido é de 798 ml. Porém, o volume de leite consumido pode ir de 478 ml até 1356 ml por dia.



831 ml

Volume médio diário consumido por meninos



755 ml

Volume médio diário consumido por meninas

## O que é considerado normal...

478–1356 ml

Limites da ingestão diária de leite de bebés exclusivamente amamentados e que crescem de acordo com os gráficos de crescimento da Organização Mundial da Saúde.

Os bebés amamentados recebem leite suficiente. À medida que os bebés crescem, eles mamam menos vezes, mas cada vez mais rápido, mantendo a ingestão diária (24h) de leite constante.

Entre o terceiro e o sexto mês, os bebés crescem mais lentamente e têm um ritmo metabólico mais baixo, por isso não precisam de mais leite.

1 Kent, J.C. et al. Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day, *Pediatrics* 117, e387–e395 (2006).  
2 Kent, J.C. et al. Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation, *Breastfeed Med* 8, 401–407 (2013).